



誤嚥・窒息について

川崎市病児保育施設
エンゼル川崎
エンゼル中原
エンゼル宮前
エンゼル麻生

うらかな春の陽気と共に、新年度がスタートしました。新しい生活にお子さんも保護者の皆さんもドキドキワクワクされているのではないのでしょうか。

さて、エンゼルではお子さんが安全に楽しく過ごせるよう職員が研修に参加しています。誤嚥・窒息についての研修を受け、職員も共有していますが、保護者の皆様にもお伝えしたい内容がありましたのでご紹介いたします。

子どもは誤嚥・窒息しやすい

子どもの能力

子どもは大人に比べて、噛み砕いたり、飲み込んだり、咳を出す力が弱く、食べ物を小さくできないまま飲み込んでしまったり、上手に吐き出せないことがあります。



子どもの口、気管の大きさ

- 子どもの口の大きさは3才児で約4cm（トイレットペーパーの芯の直径とほぼ同じ大きさ）**約4cm**です。これより小さいものは飲み込む可能性があります。
- 子どもの気管の直径は約1cmで、2～4cmの大きさで丸いものはのどにつまり窒息の危険性が高いです。
- 1cm程度の食べ物を誤嚥すると気管で窒息する危険性が高いです。



子どもの行動

- 口の中のものを吸い込んでしまい、誤嚥、窒息の危険が高くなる事例を紹介します。
- 走り回って食べた
 - 何個もほおぼってしまった
 - 食べ物が口に入っているときに驚いた
 - 泣きながら、または笑いながら口に入れた
 - あおむけに寝ながら食べた



誤嚥・窒息の危険性が高いもの

食べ物

- 丸くてつるっとしているもの**
ミニトマト、ブドウ、さくらんぼ、うずらの卵、ソーセージ、こんにゃく、飴玉、白玉団子、マッシュマロ、枝豆、ピーナッツなど
- 粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みにくいもの**
もち、ごはん、パン類、焼き芋、カステラ、せんべいなど
- 硬くて噛み切りにくいもの**
えび、貝類、りんご、イカ、タコ、肉類、生のにんじん、棒状のセロリ、水菜など

食べ物以外で特に危険なもの

- 口に入るものは何でも誤嚥・窒息の危険がありますが、特に飲み込んでしまつて危険なのは、
- ボタン電池
 - マグネットボール
 - 水で膨らむボール
 - リチウム電池
 - 水風船 など



5歳以下には与えない



どうしたら誤嚥、窒息を防げるの？

1/4にカット!!



食べ物：リスクになる要因を減らす

エンゼルではこんなことに気を付けています

- ぶどうやミニトマトなど誤嚥の危険性のある食材は提供していません。
- 食材の硬さや一口の大きさに配慮して食事を提供しています。
- 落ち着いてゆっくり食べられるように食事介助をしています。
- お子さんの年齢や発達に応じたおもちゃを選択しています。



食べ物以外：子どもが口に入れないようにする

おうちではこんなことに気をつけましょう

- 豆類は5歳以下には与えないようにしましょう。
- ぶどうやミニトマトは1/4にカットして与えましょう。
- 一口の量を多くせず、姿勢よく座り落ち着いて食べられるようにしましょう。
- 水分を摂りながら食べさせましょう。
- 「〇カ月から」という表示にとらわれず、お子さんの状態に合わせて与える食品を選びましょう。
- 上のお子さんが乳幼児に危険な食品を与えることがないよう気をつけましょう。
- 子どもの手の届くところに飲み込む危険のあるおもちゃがないかチェックしてみましょう。
- お子さんの年齢や発達に応じておもちゃを選択しましょう。